



23. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 27.04.2013

Detalizēti rezultāti

Spranger, Steffen

Klubs: Jo Ho Stüba

Numurs: 384

Posms: 10.00 km

Die Schwenninger 10-km-Lauf

Grupa:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

Kopējais laiks: 49:39

Ātrums: 12.08 km/h

Skrējiena izpildījums: 4:58 min/km

Vieta distancē/Kopā: 66 (no 104)

Vieta distancē/Vīrieši: 57 (no 85)

Distances labākais laiks: 35:37

Vieta grupā: 12(no 15)

Grupā labākais laiks: 36:27

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums Vīrieši	Vietāztrūkums Vīrieši
Aplis 1	1.70	7:11	4:13	11	1:12	46	1:30	1.70	7:11	4:13	12	1:12	8	
Aplis 2	2.34	11:39	4:58	12	2:59	57	3:12	4.04	18:50	4:39	12	4:11	8	
Aplis 3	2.34	12:11	5:12	13	3:33	66	3:45	6.38	31:01	4:51	12	7:44	8	0:09
Aplis 4	2.34	11:57	5:06	12	3:25	58	3:30	8.72	42:58	4:55	12	11:09	7	1:03
Pēdējais aplis Zi	1.28	6:41	5:13	13	2:03	66	2:05	10.00	49:39	4:57	12	13:12	57	14:02